स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विदयापीठ नांदेड. (महाराष्ट्र)

'' क्रीडा कार्यमान उंचावण्यासाठी खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक यांना येणाऱ्या समस्या व त्यावरील उपाय एक विवेचक अभ्यास ''

विदयापीठाच्या **Ph.D (**शारीरिक शिक्षण**)** पदवीसाठी सादर
संशोधन आराखडा

संशोधक

प्रा. विकास सुधाकर शेलार

मार्गदर्शक

डॉ.राजेंद्र तुपेकर

शारीरिक शिक्षण विभाग,

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विदयापीठ. नांदेड.

क्रीडा कार्यमान उंचावण्यासाठी खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक यांना येणाऱ्या समस्या व त्यावरील उपाय एक विवेचक अभ्यास

प्रस्तावना

आज देशात अलिकडच्या काळात क्रीडा संस्कृती रूजन आहे. विविध क्रीडा स्पर्धा आयोजित करण्यात येतात. स्थानिक जिल्हा, राज्य, राष्ट्रीय व जागतिक स्तरावरील क्रीडा स्पर्धांची धामधुम असते. विविध क्रीडा प्रकारामध्ये खेळाडु व मार्गदर्शक व आयोजक मोठया संख्येने सहभागी होतात. व यशस्वी होण्याचे ध्येय बाळगतात. पण त्यामध्ये क्रीडा स्पर्धेत प्रथम सहभागी होताना सराव करताना खेळाडू व मार्गदर्शक यांना विविध समस्या भेडसावतात. त्यामुळे यशापयशाशी त्यांना झगडावे लागते हे लक्षात घेउन या शोधप्रबंधात हा विषय निश्‍चित करण्याचे ठरविले आहे. सदय:स्थितीत या विषयावरील शोधप्रबंधाचे महत्व लक्षात येईलच

विदयार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शारिरिक शिक्षण हा विषय अत्यंत महत्वाचा आहे. शालेय शारिरिक शिक्षण या पुस्तकात डॉ. प.म. आलेगांवकर यांनी खालीलप्रमाणे व्याख्या स्पष्ट केल्या आहेत.

"शारिरिक शिक्षण हा सुध्दा एक शिक्षणाचाच मार्ग आहे. निवडक हेतूपूर्ण शारीरीक हालचालींतून मानवाची वाढ, विकास व नित्य वर्तनाचा संबध असतो." (01)

अमेरिकन असोसिएटस फॉर हेल्थ फिजिकल एज्युकेशन ॲण्ड रिक्रएशन. (AAHPER)

"मोठया स्नायुंच्या शारीरिक हालचाली, कृती यातून आलेले अनुभव हा सर्वसामान्य शिक्षणाचाच एक भाग आहे." (02) (डॉ. जे.बी. नॅश.)

शारिरिक शिक्षणाबाबत दि.गो. वाखारकर यांनी शारिरीक शिक्षणाची तत्वे व मनोरंजन या पुस्तकात खालीलप्रमाणे सांगितलेले आहे.

"शाारिरिक शिक्षणाची आधुनिक कल्पना शिक्षणाच्या व्यापक दृष्टीकोनास व सध्याच्या शैक्षणिक परिवर्तनास अनुकूल अशीच आहे. शारिरिक शिक्षण हे मुख्यतः शिक्षण आहे. शिक्षणाच्या आधुनिक कल्पनेप्रमाणे ही एक प्रक्रिया आहे. पुर्वी शाळेत मुलांना जी खेळांची व आरोग्याची

माहिती सांगितली जात असे किंवा जे खेळाचे, मनोरंजनाचे विषय शिकविले जात असत त्यास शारिरिक शिक्षण ही संज्ञा होती." (03)

शारिरिक शिक्षण हा विषय विदयार्थ्यांना कितपत समजला आहे हे पाहण्यासाठी शारिरिक शिक्षण मापन व मुल्यमापन या पुस्तकात डॉ. व्यंकटेश वांगवाड लिहितात.

"शारिरिक शिक्षणातील मूल्यांकनामूळे विदयार्थ्यामध्ये असलेल्या शारिरिक क्षमता, खेळ, कौशल्य, दम, चपळता, वेग इत्यांदीमधील कमकुवतपणाचे निदान करण्यात येते, त्याची वर्गवारी करता येणे, भविष्यातील त्यांच्या खेळाचा दर्जा सांगता येतो. प्रगती मोजता येते. त्यांना श्रेणी देण्यात येते. त्यांना खेळास प्रवृत्त करता येते. अभ्यासक्रम दुरूस्ती करता येतो. शिक्षकाला त्याने शिकविलेले विदयार्थ्यांना कितपत समजले आहे. ते पाहता येते." (04)

क्रीडा विश्व या मासिकात (अंकः एप्रिल–सप्टेंबर 2014, संपादक–वसंत भालेकर) शालेय मुला–मुलींसाठी फिटनेस फॉम्युला लेखात डॉ. गो. वि. पारगांवकर लिहितात–

"शारिरिक सदृढता म्हणजे काय ?

शारिरिक सदृढता म्हणजे विशिष्ट काम किंवा शारिरिक क्रियाकलाप (PHYSICAL ACTIVITY) फारसा थकवा किंवा ताण न पडता दिर्घ कार्य करण्याची क्षमता होय.

सदृढता ही दोन प्रकाराची मानली जाते.–

1) **आरोग्य धिष्ठित शारिरिक सदृढता :–**

शारिरिक, मानसिक, बौध्दीक, भावनिक, सामाजिक सुस्थितीत दैनंदिन जीवन उत्साहाने जगण्याची क्षमता म्हणजे आरोग्यधिष्ठीत शारिरिक सदृढता.

2) **कौशल्यधिष्ठित शारीरिक सदृढता :–** कमीत कमी उर्जा खर्च करून खेळातील कोणतीही कृती चांगल्या पध्दतीने सादर करण्याची क्षमता म्हणजे कौशल्यधिष्ठित व शारिरीक सदृढता."

कौशल्यधिष्ठित शारीरिक सदृढता :–

या प्रकारच्या फिटनेसमध्ये खालील प्रमुख घटकांचा समावेश होतो.:–

1) **मज्जा–स्नायु, समन्वय** :– कोणत्याही शारीरीक हालचाली करण्यासाठी त्यामधील सहभागी असणारे स्नायु व मज्जासंस्था यामध्ये सुसंवाद म्हणजे समन्वय होय.

2) **शक्ती / जोर** : यालाचा सामर्थ्य किंवा कार्यत्वरा असेही म्हणतात. कार्यशक्तिीचा थोडया वेळात जास्तीत जास्त उपयोग करणे म्हणजे कार्यत्वरा किंवा शक्ती होय.

   उदा :– पॉवर लिफ्टिंग.

3) **वेग** :– वेग म्हणज काम करण्याची गती. वेग वाढता कि हालचाली जलद होतात आणि काम लवकर पुरे होते. त्यामुळे वेळेची बचत होते. आणि या बचतीच्या वेळात आपण दुसरे काम करू शकतो.

4) **तोल** :– हालचाल करताना शरिराचा तोल सांभाळण्याची क्षमता, कुठलीही शारिरिक क्रिया ही समतोल असल्याशिवाय करणे शक्य होत नाही. मानवाची नैसर्गिक प्रवृत्ती समतोल ठेवण्याकडे असते. जिम्नॅस्टिक्स सारख्या खेळात यांची नितांत आवश्यकता असते.

5) **चापल्य किंवा दिशाभिमुक्ता** :– वेगात असताना दिशा बदलण्याची क्षमता म्हणजे चापल्य. चापल्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे खो–खो हा खेळ." (05)

प्रस्तुत संशोधनादवारे महाविदयालयीन स्तरावर क्रीडा कार्यमान उंचावण्यासाठी विविध समस्यांच्या अनेक बाबी विचारात घेउन प्रश्नावली, प्रत्यक्षभेटी, मुलाखती, संदर्भ ग्रंथ या साधनांदवारे अधिकाअधिक माहिती मिळविण्याचा प्रयत्न करता येईल. जमविलेल्या माहिती संकलित व संपादित करून व संस्कारित करून निष्कर्षकडे जाउन विविध प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न केला जाईल. आवश्यक ती कोष्टके, नकाशे, आलेख, संख्याशास्त्रीय माहिती इत्यादी वापर करून अधिकाधिक सुलभता आणण्याचा प्रयत्न केला जाईल.

1.2 संशोधन समस्येचे शीर्षक :—

क्रीडा कार्यमान उंचावण्यासाठी खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक यांना येणाऱ्या समस्या व त्यावरील उपाय एक विवेचक अभ्यास.

1.3 संशोधन समस्येचे स्पष्टीकरण :—

खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक यांना विविध क्रीडा प्रकारांमध्ये स्पर्धा दरम्यान क्रीडा कार्यमान उंचावण्यासाठी अनेक समस्यांना तोंड दयावे लागते शारिरीक क्षमता, कौशल्याधिष्ठित शारीरीक क्षमता, सुविधा, क्रीडा प्रकार, कौशल्य, सराव अभ्यास, डावपेच, आरोग्य, आहार, व्यक्तीमत्व प्रभाव, क्रीडा मानसशास्त्र, विविध पातळयांवर संशोधन समस्येचे महत्व लक्षात घेउन त्यावर उपाययोजना सुचविली जाईल व समस्यांची कारणमीमांसा करण्यात येईल.

1.4 प्रस्तुत अभ्यासाची गरज व महत्व :—

चांगल्या सदृढ शरिरातच चांगले मन वसते. मन स्वच्छ असेल तर दैनंदिन कार्यमान क्षमतेत वाढ होईल. खेडाळू व क्रीडा मार्गदर्शक यांना क्रीडांगणावर येणाऱ्या समस्या, खेळाडूंना दिल्या जाणाऱ्या सोई सुविधा, खेळामधील डावपेच तंत्र, व्यक्तीमत्व अभ्यास, मानसिकता, क्रीडा प्रकारचे सुक्ष्म विश्लेषण या सर्व बाबींचा क्रीडा नैपुण्य प्राप्त होण्यासाठी अभ्यास करणे व योग्य सुचना, योग्य मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे.

या सर्व घटकांचा अभ्यास करून खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक यांना फायदा होईल असा दृष्टीकोन समोर ठेवूनच प्रस्तुत विषय संशोधनासाठी निवडलेला आहे.

1.5 प्रस्तुत संशोधनाची उददीष्टे :—

1) खेळाडुंना व क्रीडा मार्गदर्शकांना स्पर्धेदरम्यान येणाऱ्या समस्यांचा अभ्यास करणे.
2) क्रीडा प्रकारानुसार कौशल्याचा अभ्यास करणे.
3) क्रीडा स्पर्धांमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या डावपेचांचा अभ्यास करणे.
4) खेळाडुंच्या व क्रीडा मार्गदर्शकांच्या व्यक्तीमत्वाचा अभ्यास करणे.
5) खेळाडू व मार्गदर्शक यांना समस्यांचे निराकरण करण्याचे मार्गदर्शन करण्याचे उददीष्टे आहे.

1.6 गृहितके :–

1) प्रस्तुत संशोधन विषयास अनुकुल असा योग्य प्रतिसाद खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक देतील.

2) संशोधकाने वापरलेल्या शैक्षणिक सांधनाना खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक प्रामाणिक असेल.

3) क्रीडा कार्यमान उंचावण्यासाठी खेळाडू व क्रीडा मार्गदर्शक यांचा दृष्टीकोन अनूकूल असेल.

4) खेळाडू व मार्गदर्शन यांना भेडसावणाऱ्या समस्यांवर उपाय शोधणे, समस्यांवर मार्गदर्शन करणे.

1.7 संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादाः–

व्याप्तीः–

अ) प्रस्तुत संशोधनासाठी सावित्रीबाई फुले पुणे विदयापीठ, पुणे अंतर्गत पुणे जिल्हा क्रीडा विभागात होणाऱ्या विविध क्रीडा स्पर्धा दरम्यान खेळाडूंना व क्रीडा मार्गदर्शकांना येणाऱ्या समस्या व उपाय यांचा अभ्यास केला जाईल.

ब) संशोधकांनी महाविदयालयीन खेळाडूंचा व त्यांना येणाऱ्या समस्यांचा अभ्यास संशोधनामध्ये समाविष्ट असेल.

क) या अभ्यासाची व्याप्ती क्रीडा मार्गदर्शक मार्गदर्शक व खेळाडू यांच्याकडून प्राप्त झालेल्या आधारसामग्री पुरतीच असेल.

ड) व्यक्तीपेक्षा समस्या व उपाय याविषयी प्रस्तुत प्रबंधात काटेकोरपणा, वस्तुनिष्ठता बाळगण्यास अडचण येऊ शकते.

मर्यादा :–

प्रस्तुत संशोधनात महाविदयालयीन खेळाडूंना येणाऱ्या समस्येचा अभ्यास करण्यात येईल. अन्य खेळाडूंचा विचार होणार नाही. सदर संशोधन फक्त महाविदयालयीन क्रीडा मार्गदर्शकाला येणाऱ्या समस्यांचा अभ्यास करण्याचा उददेश आहे.

1.8 संशोधनातील महत्वाच्या सज्ञांच्या कार्यात्मक व्याख्या :–

1) शारीरिक सदृढता :–

असे म्हणता येईल शारिरिक सदृढता म्हणजे विशिष्ट काम किंवा शारिरीक कियाकलप फारसा थकवा किंवा ताण न पडता दिर्घकाळ करण्याची क्षमता होय.

2) कौशल्याधिष्ठित शारिरिक सदृढता :–

असे म्हणता येईल कि, कमीत कमी उर्जा खर्च करून खेळातील कोणतीही कृती चांगल्या पध्दतीने सादर करण्याची क्षमता होय.

3) कीडा कार्यमान :–

असे म्हणता येईल कि, कमीत कमी शारीरिक उर्जा खर्च करून खेळातील चांगल्या पध्दतीने नैपुण्य प्राप्त करणे होय.

4) असे म्हणत येईल कि, खेळाडूंची क्षमता आणि उमेद याचा विचार करून खेळाडूंचे कार्यमान वाढविण्यासाठी आवश्यक असलेल्या तंत्र, कौशल्य, ज्ञान आणि दृष्टी या घटकांचा विकास करण्याची प्रकिया करणारी व्यक्ती होय.

5) शारिरीक आरोग्य :–

असे म्हणता येईल कि, शारीरिक सदृढता, कार्यक्षमता असणे व त्यास कोणत्याही प्रकारची व्याधी, व्यंग, रोग नसणे होय.

6) मानसिक आरोग्य :–

असे म्हणता येईल कि, निरोगी मन, सक्षम वृत्ती, मनाची स्थिरप्रज्ञा, सकारात्मकता, मनाची सुस्थिती, मनाचा चांगुलपणा, मनाची समरस होण्याची सहजवृत्ती होय.

7) प्रेरणा निर्मिती :–

असे म्हणता येईल कि, कोणतीही सकारात्मक कृती करण्यास भाग पाडणारी शक्ती होय.

8) व्यक्तीमत्व :–

असे म्हणता येईल कि, सामाजिक परिस्थितीत घडणाऱ्या व्यक्तींच्या वर्तनाची गोळाबेरीज होय.

1.9 प्रस्तुत प्रबंधात येणारी संक्षिप्त रूपे :–

	संक्षिप्त	पुर्ण
1)	इ.	इत्यादी
2)	शा. तदंरूस्ती	शारीरिक तंदुरूस्ती

1.10 प्रकरणीकरण :–

अ.क्र.	संशोधन प्रकरण	वेळेचे नियोजन
1	संशोधन प्रस्तावना	6 महिने
2	संदर्भ साहित्याचा आढावा	8 महिने
3	संशोधन पध्दती	6 महिने
4	माहितीचे संकलन व विश्लेषण	8 महिने
5	संशोधन निष्कर्ष	8 महिने
	एकुण कालावधी	**36 महिने**

संदर्भ :–

अ) ग्रंथ आणि प्रकाशन :–

1) डॉ. प.म. आलेगांवकर (2005)

2) दि. गो. वाखारकर सप्टेंबर 1991

शारिरिक शिक्षण तत्वे व मनोरंजन पृ. 5

3) डॉ. व्यंकटेश वांगवाड (2006)

शारिरीक शिक्षण–मापन व मुल्यमापन पृ. 24

डायमंड पब्लिकेशन्स, पुणे.

4) डॉ. प.म. आलेगांवकर

प्रगत क्रीडा मानसशास्त्र पृ. 80–81.

5) डॉ. वि.रा. भिंताडे

शैक्षणिक संशोधन पध्दती पृ. 137–148, 184, 192, 87, 88,89

6) COMPLETED REASEARCH IN HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION-BRUCH. PAGE.6, 69

7) डॉ. प.म. आलेगांवकर

शालेय शारिरीक शिक्षण पृ. 128

8) उपयोजित मानसशास्त्र

संपादक :– डॉ. म.न. पलसाने

डॉ. सविता नवरे

प्रकाशन :– कॉन्टीनेन्टल प्रकाशन, आवृत्ती–2013, पृष्ठ क्र. 319.

9) मानसशास्त्राातील संशोधन पध्दती

संपादक :– डॉ. बी.एन. बर्वे

प्रकाशन :– विदया प्रकाशन नागपूर, पृष्ठ क्र. 38

ब)   मासिका व नियतकालिके :–

1)   क्रीडा विश्व मासिक संपादक :– वसंत भालेकर.
एप्रिल–सप्टेंबर 2014, अग्रलेख
शालेय मुलांमुलीसांठी फिटनेस फॉम्युला.
डॉ. गो.वि. पारगांवकर पृ. क्र. 37, 39

क)   वेब पेज :–

1)   http://books.google.co.in/book & isbn= 0815720408
Sport, Job, and Taxes : The Economic Impact of Sport.

2)   http://books.google.co.in/0309070368
How people, learn, brain, mind, Experience and School.

3)   http:// books.google.co.in/1134107498
Understanding sports coaching The Social, Cultural.

संशोधक
प्रा. विकास सुधाकर शेलार

मार्गदर्शक
डॉ.राजेंद्र तुपेकर
शारीरिक शिक्षण विभाग,
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा
विद्यापीठ. नांदेड.

Filename:	Synopsis of Mr. Shelar Ph.D
Directory:	C:\Users\admin\Desktop
Template:	C:\Users\admin\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:	
Subject:	
Author:	OM
Keywords:	
Comments:	
Creation Date:	21-Mar-17 11:42:00 PM
Change Number:	7
Last Saved On:	22-Mar-17 1:04:00 AM
Last Saved By:	admin
Total Editing Time:	13 Minutes
Last Printed On:	22-Mar-17 1:04:00 AM

As of Last Complete Printing

Number of Pages: 10

Number of Words: 1,577 (approx.)

Number of Characters: 8,993 (approx.)